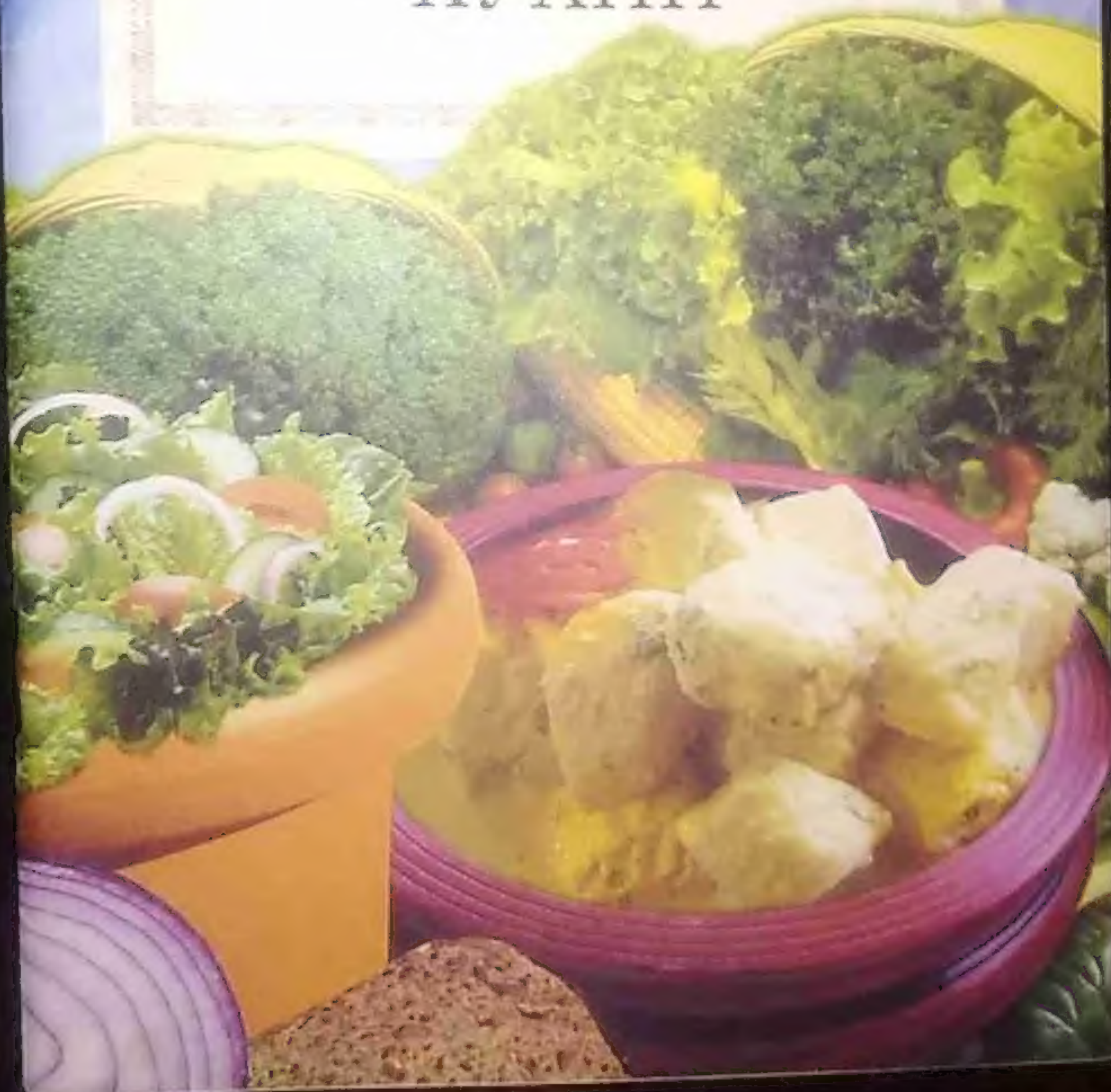
БЛЮДА
ПОСТНОЙ КУХНИ



БЛЮДА ПОСТНОЙ КУХНИ



"ЛАБИРИНТ — ПРЕСС" Москва

УДК 64
ББК 36.99
Б 71

Блюда постной кухни: Сборник. — М.: Лабиринт-
Б71 Пресс, 2001. — 48 с.
ISBN 5-9287-0058-X

УДК 64
ББК 36.99

ISBN 5-9287-0058-X

В Русской Православной Церкви четыре многодневных поста, три однодневных и, кроме того, пост в среду и пятницу (за исключением особых недель) в течение всего года. В дни поста (дни говения) церковным Уставом запрещается скоромная пища — мясные и молочные продукты; рыба разрешается лишь в некоторые постные дни.

Однодневные посты, кроме среды и пятницы (дни строгого поста, без рыбы, но разрешается пища с растительным маслом): Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) — 18 января, день накануне праздника Крещения Господня; Усекновение главы Иоанна Предтечи — 11 сентября; Воздвижение Креста Господня — 27 сентября.

Многодневные посты:

1. Великий Пост, или Святая Четыредесятница. Он начинается за семь недель до праздника Святой Пасхи и состоит из Четыредесятницы (сорок дней) и Страстной седмицы (недели, предваряющей Пасху). Общее продолжение Великого Поста вместе со Страстной седмицей — 48 дней.

2. Петров, или Апостольский пост. Начинается пост через неделю после праздника Святой Троицы и заканчивается 12 июля, в день празднования памяти святым апостолам Петру и Павлу. Самый короткий пост длится 8 дней, самый длинный — 6 недель. Рыба в данный пост дозволяется, кроме понедельника, среды и пятницы.

3. Успенский пост (с 14 по 28 августа). Установлен в честь успения Пресвятой Богородицы. Этот пост длится всего две недели, но по строгости сообразен Великому. Рыба разрешается только в день Преображения Господня (19 августа).

4. Рождественский (Филиппов) пост — с 28 ноября по 6 января. Этот пост установлен ко дню Рождества Христова. Устав о пище в этот пост совпадает с уставом Петрова поста. В последнюю неделю перед Рождеством Христовым — строгий пост, а в Рождественский сочельник есть разрешается лишь один раз в день, после восхода первой звезды.

ПОСТНЫЕ СОУСЫ

ОСНОВНОЙ СОУС

1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса или лимонного сока, по 1/2 чайной ложки сахара и соли, молотый черный перец.

Все компоненты тщательно перемешать в стеклянной посуде и взбить. Соус можно приготовить с запасом, перед каждым использованием его обязательно взбалтывать. К этому основному соусу можно прибавить:

для лукового соуса — 1 чайную ложку тертого лука или тщательно растертой с солью измельченной зелени лука-порея;

для горчичного соуса — 1/2—1 чайную ложку готовой столовой горчицы и еще 1/2 чайной ложки сахара;

для томатного соуса — 1 чайную ложку томатной пасты или 2 столовые ложки томатного сока и 0,5 чайной ложки тертого лука;

для зеленого соуса — 1 1/2 чайной ложки измельченной зелени петрушки, 1 чайную ложку рубленой зелени укропа и 1/2 чайной ложки рубленого зеленого лука.

ОСНОВНОЙ СОУС БЕЛЫЙ

2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л воды или бульона, соль, перец, лавровый лист, корень петрушки или сельдерея, лимонный сок, 1 луковица.

Муку слегка обжарить в растительном масле до появления кремового оттенка, развести кипятком, горячим рыбным, грибным или овощным бульоном и вымешать до однородной массы, затем довести до кипения на небольшом огне, положить мелко нарезанный корень петрушки или сельдерея, репчатый лук и варить 30—40 мин, после чего процедить, овощи протереть через сито. Снова довести соус до кипения, посолить, добавить перец, лавровый

лист и лимонный сок. Хранить соус на краю плиты не более 2-х часов с момента приготовления.

Основной белый соус используется для приготовления производных соусов. Он хорошо сочетается с овощами, грибами, особенно шампиньонами, мускатным орехом, мелко нарезанными солеными огурцами, виноградным вином и другими продуктами.

СОУС БЕЛЫЙ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Готовый белый соус, 1 луковица, горсть грибов.

Репчатый лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле, к нему добавить отваренные и пропущенные через мясорубку грибы и продолжать обжаривать еще 5—10 мин. В соус, приготовленный по предыдущему рецепту, добавить грибы и проварить еще 5—10 мин.

ОРЕХОВЫЙ СОУС

11/2 стакана очищенных ядер грецких орехов, 1/2 стакана гранатового сока или 1 ст. ложка винного уксуса, 3/4 стакана воды, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки зелени кинзы, по 1 чайной ложке молотой пряной зелени и молотого красного перца, по 1/2 чайной ложки шафрана и кориандра, соль по вкусу.

Измельчить на мясорубке и перетереть до густой однородной массы очищенные от кожицы ядра орехов, перец, чеснок и соль. Добавить все остальные пряности и снова перетереть массу.

Смешать гранатовый сок с кипяченой водой и развести смесью получившуюся пряную массу, не прекращая размешивать. Использовать соус холодным.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, МЕДА И ОРЕХОВ

350 г моркови, 70 г ядер грецких орехов, 20 г меда, лимонный сок, соль.

Морковь слегка поскоблить и вымыть. Натереть на мелкой терке, посолить и полить лимонным соком. Ввести толченые орехи, мед и размешать. Украсить салат хорошо отцеженными вишнями из компота. Грецкие орехи могут быть заменены арахисом, миндалем.

САЛАТ С ХРЕНОМ, МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

На 4 порции: 120 г корня хрена, 3 моркови, 4 яблока, 1 лимон, 4 чайные ложки сахара, соль по вкусу.

Морковь и хрен измельчить на терке с мелкими отверстиями, яблоки (без сердцевины) нарезать мелкими кубиками. Сахар смешать с лимонным соком и измельченной на терке с мелкими отверстиями цедрой.

Подготовленные компоненты салата соединить, добавить соль.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

100 г тыквы, 100 г яблок, 1 чайная ложка сока лимона или фруктового сока, 1 чайная ложка меда.

Тыкву, яблоки нарезать соломкой или натереть на крупной терке, добавить кислый фруктовый сок или сок лимона, цедру апельсина или лимона, мед, посыпать молотыми орехами.

В этот салат можно добавить дыню.

ТЫКВА ВАРЕНАЯ С ОРЕХАМИ

500 г тыквы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 1/2—3/4 стакана сахара.

Тыкву отварить, вынуть из кастрюли и остудить. Тем временем очищенные грецкие орехи тщательно истолочь и смешать с сахарной пудрой. В горячей кипяченой воде (3/4 стакана) развести мед и сахар. Сваренную тыкву мелко нарезать и осторожно перемешать с толчеными орехами и сиропом. На стол это блюдо подается холодным.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ГРАНАТОМ

150 г зеленого лука, 100 г граната, соль, специи.

Зеленый лук промыть, мелко нарезать и смешать с зернами граната. Подавать, заправив солью и специями.

КАРТОФЕЛЬ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

На 2 порции: 2—3 картофелины, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 1/3 луковицы, 1 ст. ложка сока граната, 1—3 дольки чеснока, 1/2 чайной ложки измельченной зелени.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатник горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса измельченные ядра грецких орехов и чеснок растолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ГРАНАТОМ

170 г зеленого лука, 100 г зерен граната, щепотка соли.

Лук промыть, мелко нарезать, смешать с зернами граната и при подаче посолить.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

2—3 моркови, 1 свекла, картофель по вкусу, 2 соленых огурца, 2—3 луковицы, 250 г консервированного горошка, 2—3 ст. ложки изюма, 2 лимона, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сухого вина, 1 чайная ложка горчицы, черный перец, соль.

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанные кубиками морковь, а после нее — свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, консервированным зеленым горошком, изюмом и очищенным от цедры и семян и нарезанным кубиками лимоном. Из овощного отвара, растительного масла, вина, сока второго лимона, нескольких горошин черного перца, столовой горчицы и соли (по вкусу) приготовить маринад и довести его до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин, после чего распределить на порции.

ФАСОЛЬ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ

1 стакан фасоли, 2—3 моркови, 75 г сельдерея, 200 г зеленого салата, 2 ст. ложки растительного масла, горчица, уксус и сахар по вкусу.

Положить в салатник горчицу, соль, сахар и растереть, постепенно подливая растительное масло, а затем уксус. Вареные фасоль и морковь, нарезанную кубиками, сельдерей, тонко нашинкованный соломкой, и нарезанный зеленый салат сложить в салатник, перемешать, сложить горкой и украсить листьями салата, морковью и ломтиками яблок.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

2 кг отварного очищенного картофеля, 4 стакана вареной мелкой фасоли, 300 г маринованных огурцов, 2—3 луковицы, 1 вареная морковь, 1/2 стакана растительного масла, зелень петрушки, уксус, молотый перец, соль.

Нарезанные кружочками картофель и огурцы соединить с фасолью и мелко покрошенным луком. Смешать с растительным маслом, заправить уксусом, перцем и солью по вкусу. Выложить в салатники. Украсить листочками петрушки и кружочками моркови.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

1 вареная свекла, 2 дольки чеснока, 3—4 грецких ореха (или немного любых других орехов), горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко нарезанного, растительное масло.

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченный чеснок, ошпаренный и обсушенный изюм, нарезанный мелкими кусочками, или чернослив, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошо перемешать. Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ ИЛИ КАЛЬМАРАМИ

300 г шеек креветок или консервированного кальмара, 2 стакана отварного риса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, 1 вареная морковь, 1 соленый или свежий огурец, 1/2 луковицы, салатная заправка.

Уложить салат слоями: вареный рис, мелко нарезанный огурец, креветки или кальмары, репчатый лук — кольцами, тертая на крупной терке морковь, зелень. Все залить салатной заправкой и дать настояться около 2 часов.

Приготовление салатной заправки: 1/4 стакана винного 3%-ного уксуса, 3/4 стакана растительного масла, 1 растолчен-

ную дольку чеснока, 1/4 чайной ложки черного перца, 3/4 чайной ложки соли тщательно перемешать и сразу залить салат.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ, КАРТОФЕЛЯ И ЛУКА

400—500 г филе кальмара, 500—600 г картофеля, 150—200 г репчатого лука, 4—5 ст. ложек растительного масла, 50 г зеленого лука, 1 соленый огурец или столовый 3%-ный уксус, молотый перец по вкусу.

Сваренные кальмары нарезать соломкой. Сваренный в мундире картофель охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Смешать лук с картофелем, мелко нарезанным огурцом, заправить растительным маслом, солью, молотым перцем и осторожно перемешать. Подавать, посыпав салат мелко нарезанным зеленым луком.

В салат можно добавить по вкусу 3%-ный столовый уксус.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

500 г замороженных кальмаров, 2 помидора, 1 красная луковица, 100 г оливок, зелень петрушки.

Для маринада: 1 долька чеснока, 1 лимон, 1 чайная ложка горчицы, соль, перец, 5 ст. ложек оливкового масла

Кальмары оттаять, вскипятить в соленой воде, варить около 15 мин, слить воду, остудить, нарезать колечками.

Чеснок очистить, раздавить, перемешать с соком лимона, горчицей, приправить солью, перцем, смешать с оливковым маслом.

Еще теплые кальмары добавить в маринад и дать пропитаться.

Мясистые помидоры без кожицы разрезать на части, луковицу очистить, нарезать ломтиками, перемешать, разложить по тарелкам, добавить приготовленного кальмара, оливки или маслины, зелень петрушки.

САЛАТ СЕЛЕДОЧНЫЙ

100 г сельди (филе), 100 г вареного картофеля, 60 г соленых огурцов, 1 луковица, 30 г оливкового масла, 5 мл уксуса, 5 г сахара, 1 маленькое яблоко, зелень, перец, соль по вкусу.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нашинковать мелкими ломтиками. Так же нашинковать филе сельди, очищенные от зерен и кожуры огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки.

Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник.

Сверху украсить сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями зеленого салата.

ЗАЛИВНОЙ СУДАК

1 судак (1—1,2 кг), 10—12 г желатина, по 1 моркови, корню сельдерея и петрушки, 1 луковица, 1—2 лавровых листа, соль.

Очищенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабер, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист, залить водой и поставить варить. Через 15—20 мин в эту же кастрюлю положить для варки куски судака. Когда куски рыбы будут готовы, вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, и поставить блюдо в холодное место. Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2—2 1/2 стакана желе, т.е. растворить в нем размоченный желатин, вскипятить и дать бульону отстояться в течение 15—20 мин, затем осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку. Чтобы получить желе более прозрачное, нужно добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или отвар. Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, морковью, нарезанной в виде звездочек, листиками зелени и залить полученным желе в два-три приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски судака были залиты

2*

желе. Блюдо держать в холодном месте, пока желе не застынет. К заливному судаку можно подать красную капусту, картофельный салат, свежие и соленые огурцы.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

По 60 г зеленого листового салата и красных помидоров, 100 г зеленого сладкого стручкового перца, 1 ст. ложка растительного масла, 3 г горчицы, кислый плодовый или лимонный сок, зелень петрушки.

Салат очистить, вымыть тщательно каждый лист и нарезать полосками шириной до 1 см. Помидоры нарезать дольками. У перца удалить плодоножки с семенами и нашинковать стручки соломкой. Смешать овощи, оставив часть помидоров для украшения блюда. Оформить салат и заправить кислым плодовым соком, размешанным с горчицей и растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.

САЛАТ С СОУСОМ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

150—200 г зеленого салата.

Для соуса: 1 маленькая красная луковица, 3 ст. ложки масла из грецких орехов, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 50 г толченых грецких орехов, соль, перец, сахар, уксус.

Промыть салат в проточной воде. Почистить лук и порезать на кусочки. Добавить масло, уксус, орехи и перемешать. Смешать со специями и вылить соус в салат, добавив перец и уксус по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЛИМОННЫМ СОКОМ

400 г редиса, 1 лимон, 2 куска сахара, соль, 1 ст. ложка растительного масла.

Редис измельчить на крупной терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время отстояться.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С АПЕЛЬСИНАМИ

250 г свежего шпината.
Для соуса: 1/2 апельсина, немного воды, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, сахар, тимьян.

Шпинат промыть в проточной воде, очистить апельсин. Нарезать цедру на узкие полосочки и положить в воду. Довести до кипения и варить 3 мин, затем вынуть и остудить. Смешать лимонный сок и масло. Добавить соль, перец, сахар и тимьян. Очистить дольки апельсина от белой оболочки и нарезать их кубиками. Добавить апельсин и цедру в соус. Смешать шпинат с соусом и сразу же подавать на стол.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

1 банка консервированной морской капусты, 1 луковица, 1 вареная морковь, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Морскую капусту смешать с натертой на крупной терке морковью, мелко нарезанным репчатым луком, приправить солью и растительным маслом.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

200 г соленых грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 маленькая свекла, 2 картофелины, 1 небольшой свежий огурец, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень петрушки и сельдерея, листья салата, сахар, соль по вкусу.

Соленые грибы мелко нарезать. Лук, отваренную морковь, свеклу, картофель, свежий огурец нарезать мелкими кубиками, перемешать. Растительное масло заправить лимонным соком или раствором лимонной кислоты, полить винегрет. Подавать на листьях салата, украсить ломтиками вареной моркови, свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками петрушки

ГРИБНАЯ ИКРА

70 г соленых грибов, 20 г сухих грибов, 15 г растительного масла, 10 г репчатого лука, 20 г зеленого лука, 5 мл 3%-ного уксуса, чеснок, соль и перец по вкусу.

Эту икру готовят из сушеных или соленых грибов, а также из их смеси.

Вымыть и сварить до готовности сушеные грибы, охладить, мелко нарубить или пропустить через мясорубку.

Соленые грибы надо промыть в холодной воде и также нарубить.

Мелко рубленный репчатый лук поджарить на растительном масле, добавить грибы и тушить 10—15 мин. За 3 мин до окончания тушения добавить толченый чеснок, уксус, перец, соль.

Готовую икру выложить на тарелку горкой и посыпать зеленым луком.

ИКРА ИЗ ПЕРЦА И БАКЛАЖАНОВ

На 4 порции: 2—3 стручка мясистого сладкого перца, 2 баклажана, 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 4—8 долек чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу.

Стручки перца и баклажаны запечь. После охлаждения разрезать их вдоль пополам, удалить кожицу, а из перца — и семена. Помидоры ошпарить и снять с них кожицу. Все овощи измельчить, смешать, добавить растительное масло, молотый перец, прогреть 2—3 мин при слабом нагреве и охладить. В охлажденную икру добавить растертый с солью чеснок.

СУП ИЗ МОЛОДЫХ МАСЛЯТ

2 л кваса, 500 г грибов, 50 г зеленого лука, 50 г масла, укроп.

Маслята очистить от кожицы, промыть, нарезать пластинками, посолить и тушить в масле вместе с нарезанным зеленым луком. Когда грибы побелеют, добавить в них еще масла, мелко нашинкованный укроп, влить квас и варить 15—20 мин.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРИБНОЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ

600—750 г картофеля, 100 г репчатого лука, 25—30 г сушеных грибов, 45—100 г чернослива, 75—100 г изюма, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 4—5 кружочков лимона, соль, зелень по вкусу.

Сварить грибной бульон. Вареные и промытые грибы нашинковать. Репчатый лук мелко нарезать, пассеровать на растительном масле до мягкости, добавить просеянную муку и продолжать пассеровать, помешивая, 5—8 мин, соединить с грибным бульоном, добавить нашинкованные грибы, довести до кипения, положить картофель, нарезанный крупными кубиками, предварительно промытый и замоченный чернослив, изюм и варить до готовности картофеля. Подавать, положив в тарелку кружочек лимона и посыпав мелко нарезанной зеленью.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

200 г квашеной капусты, 20 г сушеных грибов, 20 г моркови, 10 г муки, 20 г масла, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.

Сварить сухие грибы и морковь. Вынуть из бульона грибы и мелко изрубить.

Потушить на маленьком огне в течение полутора-двух часов отжатую шинкованную квашеную капусту со стаканом воды. Капуста должна стать очень мягкой. За 10—15 мин до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле морковь и лук, а минут за пять до готовности — поджаренную муку.

Уложить капусту в кастрюлю, добавить нарубленные грибы, бульон и варить минут сорок до готовности. Солить щи из квашеной капусты нельзя — можно испортить блюдо. Щи тем вкуснее, чем дольше варятся.

В готовые щи добавить две дольки чеснока, растертые с солью.

Можно добавить в щи картофель. Для этого 3 картофелины нарезать кубиками и положить в кипящий грибной бульон на двадцать минут раньше, чем тушеную капусту.

СВЕКОЛЬНИК

2 кг свеклы, 1 корень сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 2 лавровых листа, несколько горошин черного и душистого перца, сахар, лимонный сок, соль.

Свеклу очистить, помыть, натереть на крупной терке, залить теплой кипяченой водой (свекла должна быть покрыта водой полностью), добавить корку черного хлеба и поставить в теплое место на 5—6 дней. Когда закиснет — квас слить.

Морковь, сельдерей, репчатый лук залить водой, добавить лавровый лист, черный и душистый перец, вскипятить и сварить овощной бульон. Готовый бульон процедить, добавить свекольный квас. Заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком.

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ

1 кг помидоров, 3 луковицы, 1/2 стакана толченых грецких орехов, зелень кинзы, соль по вкусу.

Не вполне зрелые помидоры нарезать маленькими дольками, добавить толченые орехи, мелко нарезанный

лук, зелень кинзы, посолить и поставить варить. Готовый суп охладить.

Если используются спелые помидоры или нет грецких орехов, тогда 15 помидоров средней величины залить кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить семена, положить в кастрюлю и поставить варить. Во время варки добавить две мелко нарезанные луковицы. К концу варки суп заправить перцем и солью, а перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С БАКЛАЖАНАМИ

80 г чечевицы, 200 г баклажанов, 60 г лука-севка, 2 дольки чеснока, 2 помидора, свежая мята, 40 г растительного масла, соль.

Чечевицу перебрать, залить 2 л холодной воды и поставить на умеренный огонь. Через час положить очищенный лук. Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками и также опустить в суп. Спассеровать в разогретом масле очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, переложить их в суп, после чего проварить еще 15 мин на маленьком огне. Готовый суп посыпать мелко нарезанной мятой, заправить растертым чесноком.

Если чечевицу сварить в 1 л воды, то получится второе блюдо.

ЛУКОВЫЙ СУП ПО-ФРАНЦУЗСКИ

500 г сладкого репчатого лука, 2—3 ст. ложки муки, 4—6 ломтиков белого хлеба, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в масле. Добавить, размешивая, муку, а затем кипящую воду. Положить перец, лавровый лист и варить на слабом огне 20—30 минут. Посолить по вкусу.

Нарезанный тонкими ломтиками белый хлеб быстро подсушить без жира, разложить по тарелкам, залить кипящим луковым супом.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

300 г красной фасоли, 100 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 5—6 долек чеснока, 1 чайная ложка молотого черного перца, 2 ст. ложки измельченной зелени, 2 чайные ложки винного уксуса, соль по вкусу.

Фасоль вымыть, залить кипятком (1 л) и варить до тех пор, пока она не разварится, затем ее протереть или хорошо размять, добавить толченые орехи, мелко нарезанные лук и чеснок, черный молотый перец, перемешать и варить еще 5—7 мин, затем добавить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки и укропа, винный уксус и проварить 5 мин.

СУП ОВОЩНОЙ

На 2—3 порции: 2 картофелины, 50 г цветной капусты, 1/2 моркови, 2 помидора, 1 репа, 20 г корня петрушки, 10 г корня сельдерея, 1/2 луковицы, 30 г лука-порея, 40 г свежей стручковой фасоли, 40 г свежего стручкового гороха, 20 г зеленого салата, 1/2 ст. ложки растительного масла, 800 мл отвара.

Морковь, петрушку, сельдерей, репу, репчатый лук, лук-порей нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле. Цветную капусту разделить на мелкие кочешки, стручки фасоли нашинковать, стручки гороха разрезать пополам, картофель и помидоры нарезать дольками. Пассерованные корнеплоды и коренья, нарезанные фасоль и горох положить в кипящую воду и довести до кипения, после чего добавить картофель и варить 20—25 мин. За 5—8 мин до окончания варки в суп положить свежие помидоры, нарезанный зеленый салат. Суп посыпать зеленью петрушки или укропа.

СУП ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С КАПУСТОЙ

6 стручков сладкого красного перца, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 свежих помидора, 4 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 2 л воды, соль по вкусу.

Нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, сладкий стручковый перец, нашинкованный соломкой, прогреть в течение 2–3 мин с растительным маслом, добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту, горячую воду, соль, довести смесь до кипения и дать настояться 10–15 мин. Подавать, добавив зелень сельдерея.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

800 г цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 5 горошин душистого перца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 1/2 л воды, соль по вкусу.

Лук и морковь мелко нарезать, влить 1 столовую ложку растительного масла, 1/2 стакана воды и, закрыв крышкой, тушить при небольшом нагреве до тех пор, пока вся жидкость не выпарится и не останется одно масло. Цветную капусту отварить до мягкости в небольшом количестве воды. Тушеные овощи и цветную капусту протереть через дуршлаг, добавить муку, поджаренную на масле до светло-золотистого цвета. Все хорошо вымешать, постепенно влить бульон, в котором варилась капуста, при необходимости добавить подсоленный кипяток. Полученный суп проварить.

СУП ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК

По 500 г абрикосов и яблок, 3 ст. ложки сахара, 2 чайные ложки картофельной муки.

Зрелые абрикосы промыть, вынуть косточки, залить 2 стаканами воды и сварить до мягкости, после чего протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные

дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь. Как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и, непрерывно помешивая, довести снова до кипения. При желании можно добавить немного лимонной кислоты.

Суп подать охлажденным.

ПРАЗДНИЧНАЯ СОЛЯНКА (В РЫБНЫЕ ДНИ)

100 г свежей семги, 100 г свежего судака, 100 г свежей (или соленой) осетрины, маленькая баночка оливок, 2 чайные ложки томата-пюре, 3 белых маринованных гриба, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1/4 лимона, 10 маслин, 1/2 стакана огуречного рассола, 1 ст. ложка каперсов, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки, 2 кружочка лимона.

Приготовить 1 литр очень крепкого бульона из любой рыбы.

Мелко нарубленный лук обжарить в кастрюле на масле. Осторожно посыпать лук мукой, перемешать, прожарить, пока мука не станет золотистого цвета. Тогда влить в кастрюлю рыбный бульон и огуречный рассол, хорошенько перемешать и довести до кипения.

Нашинковать грибы, каперсы, из оливок удалить косточки, добавить все это в бульон, довести до кипения

Рыбу разрезать на куски, ошпарить кипятком, припустить на сковороде с маслом, томатом-пюре и огурцами, с которых снята кожура. Добавить рыбу и огурцы в кастрюлю и варить солянку на слабом огне до готовности рыбы. За три минуты до готовности добавить лавровый лист, специи.

Правильно приготовленная солянка имеет светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей.

Подавать на стол, положив в тарелки по куску каждого вида рыбы; залить бульоном, добавить по кружочку лимона, зелень укропа или петрушки, маслины.

СУП ИЗ ЩУКИ ИЛИ СУДАКА

2—3 луковицы, 1 морковь, 1/2 стакана муки, 1 корень сельдерея, 1 корень пастернака с листьями, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, зелень петрушки, укроп, 2—3 лавровых листа, 15—25 горошин черного перца, 12 картофелин, 1,5 кг рыбы, 1 ст. ложка растительного масла.

Сварить бульон из кореньев, соли, перца, лаврового листа и зелени, процедить, остудить. Щуку или судака очистить, положить целиком в остывший отвар, поставить на большой огонь, вскипятить, переставить на малый огонь — минут на 15—20.

Мелко изрубленную луковицу поджарить в ложке растительного масла, всыпать 1/2 стакана муки, размешать, поджарить, влить 2 стакана процеженного рыбного бульона, размешать, прокипятить, процедить, сварить в нем картофель, перелить в супницу, посыпать укропом. Сваренную рыбу вынуть, вылить весь отвар в супницу, тотчас подавать.

Рыбу подавать на второе блюдо с картофелем.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА С РЫБОЙ

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

400 г рыбного филе, 150 г растительного масла, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 60 г томатной пасты, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль, черный и красный молотый перец, панировочные сухари, сахар.

Картофель очистить и нарезать ломтиками. Филе обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Лук нарезать кольцами и обжарить. Форму для запекания смазать маслом, на дно уложить половину картофеля, полить соусом, положить рыбу с луком, закрыть остальным картофелем, снова полить соусом, посыпать сухарями. Запекать в хорошо нагретой духовке. Готовую запеканку посыпать зеленью петрушки, укропом или зеленым луком.

СОМ ПО-РУССКИ

800 г сома, 6 картофелин, 1/2 л воды или рыбного бульона, 1 ст. ложка панировочных сухарей, растительное масло, зелень, лимонный сок.

Подготовленную рыбу разделать на куски. На политую растительным маслом сковороду положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Вокруг рыбы положить кружочки вареного картофеля, все посыпать сухарями, полить маслом и запечь. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

500 г рыбного филе без костей, 200 г белого хлеба, вода, перец, соль, 3—4 дольки чеснока, 1 ст. ложка крахмала, растительное масло, панировочные сухари или мука.

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый белый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, 1 столовую ложку без верха крахмала и, при желании, красный перец. Мокрыми руками сформовать котлеты и обвалять их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На гарнир хорошо подать вареный рис или жареный картофель.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

500 г рыбы, 3 ст. ложки муки, 1 луковица, 2—3 стручка перца, 2 помидора, 2—3 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Рыбу разделать на кусочки, обвалять в муке, посолить и обжарить. Лук нарезать кольцами и обжаривать около 5 мин в растительном масле, добавив нарезанный соломкой перец. В неглубокую посуду положить обжаренные овощи, дольки свежих помидоров, добавить воду и довести до кипения, после чего положить туда же кусочки рыбы, добавить чеснок, растертый с солью или мелко порубленный, и тушить при слабом кипении. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась, на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис

РЫБА ПО-НОВГОРОДСКИ

200 г толстолобика (филе), 20 мл рассола, 40 г маринованных грибов, 60 г вишни без косточек, 30 г огурцов, 1/2—1 луковица, 30 г рыжиков, 30 г груздей, 1/2 ст. ложки растительного масла, соль и специи по вкусу

Филе рыбы положить в сотейник с маслом и поставить в духовку для подрумянивания. Затем полить рассолом (огуречным или капустным), положить маринованные грибы, вишни без косточек, малосольные огурцы, очищенные и нашинкованные, соленые грузди и рыжи-

ки, пассерованный лук, полить растительным маслом и тушить до готовности. Готовую рыбу выложить на блюдо вместе с овощами, с которыми она тушилась, полить соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

ТРЕСКА МАРИНОВАННАЯ С ЧЕСНОКОМ

1 кг рыбы, 100 г растительного масла, 50 г чеснока, 300 мл уксуса, лавровый лист, душистый перец горошком, гвоздика, соль, сахар по вкусу.

Разделать рыбу на куски, обжарить на растительном масле, охладить. Подготовленную рыбу уложить в сотейник или эмалированную кастрюлю и залить маринадом. Оставить на 24 часа.

Можно подать с отварным картофелем, маринованными овощами.

Приготовление маринада: в горячий кипяченый уксус добавить растертый с солью чеснок, соль, перец, лавровый лист, гвоздику, сахар и охладить.

Это блюдо можно приготовить из хека или морского окуня.

ПЛОВ РЫБНЫЙ

200 г свежей рыбы, 150 г риса, 50 г растительного масла, 25 г изюма, 20 г кизила, 25 г репчатого лука, 0,1 г шафрана, перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и нарезать на порционные куски. Затем посолить, поперчить и обжарить на сковороде в масле. После этого добавить изюм и кизил, пассерованный лук, шафран и припустить на слабом огне до готовности. Из риса обычным способом приготовить отдельно плов (часть его окрасить настоем шафрана). В середину плова поместить рыбу с припущенными ягодами, закрыть крышкой и довести до готовности в течение 5—10 мин.

При подаче на тарелку положить плов горкой, сверху поместить рыбу с кизилом, изюмом и луком и полить маслом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ
(перец, помидоры, кабачки)

Приготовить начинку. Для этого сварить рассыпчатый рис (можно взять рассыпчатую гречневую кашу или грибы отваренные, затем поджаренные с луком), добавить к нему обжаренные в растительном масле до золотистого цвета измельченные лук и морковь, нарезанную зелень петрушки, укропа, кинзы, все перемешать.

Подготовить овощи. У помидоров срезать верхушки и чайной ложкой выбрать мякоть, посолить и, перевернув вверх дном, поставить на тарелку, чтобы стек лишний сок. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 5—6 см и аккуратно вырезать семена. У перца срезать донышко и выбрать семена. Наполнить фаршем подготовленные овощи, уложить в глубокую сковороду, полить растительным маслом, добавить 1/2 стакана воды, подсолить и поставить на огонь. Тушить под крышкой, пока овощи не станут мягкими. Лучше готовить каждое блюдо отдельно, т.к. у перца, помидоров и кабачков различный режим термообработки. Готовые овощи выложить на блюдо, чередуя помидоры и кабачки, в центре красиво разложить перец. Остатки помидоров можно использовать при варке супа или для салата.

БАКЛАЖАНЫ В СОУСЕ ИЗ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА

500 г баклажанов, 3—4 луковицы, 1—2 дольки чеснока, 2 болгарских перца, 1—2 ст. ложки растительного масла, 800 г помидоров, зелень, соль по вкусу.

Испечь небольшие баклажаны, следя за тем, чтобы не потемнели. Горячими осторожно очистить их от кожицы и разобрать на длинные волокна. Очистить репчатый лук, очень мелко нашинковать и спассеровать в растительном масле. Отварить помидоры, протереть сквозь сито,

влить в спассерованный лук, добавить толченый чеснок, болгарский перец, предварительно ошпаренный и мелко нарезанный, и тушить до загустения.

Затем положить подготовленные баклажаны, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, базилика, чабера, укропа, посолить и прокипятить 2—3 мин

Подавать холодными.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

5 баклажанов, 2—3 картофелины, 300 г репчатого лука, 500—700 г помидоров, по 3—4 веточки зелени кинзы, петрушки, базилика, чабера, мяты, укропа, 2 ст. ложки растительного масла, стручковый перец, соль по вкусу.

Неочищенные вымытые баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5—2 см. Картофель очистить и нарезать крупными кусками, помидоры — тоненькими ломтиками. Лук нашинковать. Зелень (кинзу, петрушку, базилик, чабер, мяту, укроп) мелко нарезать. На дно кастрюли вылить масло, положить нашинкованный лук, потом — подготовленные баклажаны, картофель, зелень, соль, стручковый перец, помидоры, накрыть крышкой, поставить на огонь и тушить один час.

БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЕНЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

500 г баклажанов, 1 луковица, 1/4 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 стакана зерен граната, и черный молотый перец по вкусу.

Баклажаны запечь без масла на противне в духовке, снять кожицу, мелко порубить, посолить, посыпать перцем, добавить нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, соединить с зернами граната

ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКЕ

300 г зрелой фасоли, 12 больших луковиц, 1/2 стакана растительного масла, 1 л воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка молотого черного перца, 1 неполная ст. ложка красного молотого перца.

Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду.

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить черным и красным перцем.

В огнеупорную посуду поместить, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль.

Запечь в духовке при средней температуре в течение 40 мин. Подавать на стол надо в той же посуде, в которой запекалась фасоль.

ФАСОЛЬ (ЛОБИО) ВАРЕНАЯ С ВИННЫМ УКСУСОМ И ОРЕХАМИ

500 г фасоли, 1/4—1/2 стакана винного уксуса, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 4 веточки кинзы, 2 луковицы, 2 пера лука-порея, 1 долька чеснока, 2 веточки петрушки, стручковый перец, соль по вкусу.

Фасоль сварить обычным способом. Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы, чеснок, стручковый перец и соль истолочь вместе, развести уксусом, добавить нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанные лук-порей и зелень петрушки. Все соединить с разваренной фасолью и варить 10–15 мин, после чего снять с огня и дать остыть.

В других вариантах вместо орехов можно добавлять спассерованный на растительном масле репчатый лук (на 500 г фасоли — 200—300 г лука). К луку можно добавить помидоры — тогда их нужно предварительно ошпарить, очистить от кожицы и семян и размять. Уксус можно заменить гранатовым соком.

ГОЛУБЦЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

750 г капусты, 2 моркови, 1 стакан риса, 2—3 луковицы, 2—3 ст. ложки томатного сока, 300 г помидоров, 1/2 стакана растительного масла, соль, чеснок, лимонная кислота, зелень петрушки, перец.

Разобрать кочан свежей капусты на листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. На разогретом растительном масле обжарить рис, морковь и репчатый лук. Влить воду или томатный сок и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать рис с мелко нарезанными помидорами и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить, добавить чеснок по вкусу. С этим фаршем сформовать голубцы, выложить их в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 час.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА С ГРИБАМИ

10 картофелин, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый, укроп.

Для фарша: 200 г грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, соль, перец черный молотый.

Картофель очистить, натереть на терке, отжать. После отстаивания сок слить, крахмал соединить с картофельной массой, добавить в нее муку, соль, перец, тщательно перемешать.

Грибы очистить, ошпарить кипятком, обжарить в маргарине, добавить пассерованный лук, соль, перец. Обильно смазать маслом глубокую сковороду, положить половину картофельной массы, на нее грибной фарш, сверху на фарш выложить оставшуюся массу, хорошо ее разровнять и смазать маслом. Сковороду поставить в горячую духовку и выпекать бабку до образования румяной корочки. Перед подачей посыпать зеленью.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ

100 г белых сушеных грибов, 1 стакан риса, соль, зелень петрушки, растительное масло, мука.

Белые сушеные грибы сварить в воде, мелко изрубить, отварить рис с солью и петрушкой, откинуть на дуршлаг, смешать с грибами, сделать котлеты, обсыпать их слегка мукой или окунуть каждую котлету в кляр, поджарить в масле, подавать с зеленым горошком.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОМТИКИ С ГРИБАМИ

500 г картофеля, 300—500 г свежих грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, зелень петрушки.

Огнеупорную посуду протереть разрезанной долькой чеснока и налить в нее ложку растительного масла. Положить слой тонких ломтиков картофеля, на него слой нарезанных грибов, посолить, поперчить, добавить масла. Потом положить еще один слой картофеля и грибов, последним должен быть слой картофеля. Сверху полить маслом. Запекать в духовке при средней температуре (175°С) в течение 30—40 мин. Подавать, украсив зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ С ЛУКОМ

10—12 картофелин, 100 г гречневой крупы, 2—3 луковицы, растительное масло, соль.

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли удержать фарш. Сварить гречневую кашу: крупу высыпать в кастрюлю (она должна занять половину объема), положить масло, соль, залить кипятком (чтобы крупа была покрыта) и поставить кастрюлю в духовку на сковороду с кипятком (по мере выкипания его нужно будет доливать). В готовую кашу положить нашинкованный жареный лук, перемешать и начинить картофель. Обильно сбрызнуть его маслом и

прогреть в духовке. Оставшиеся кашу и картофель смешать с маслом, рукой скатать шарики, обвалять их в муке и подрумянить в масле. Картофель выложить на блюдо, вокруг расположить шарики. Подать с маслом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

400 г отварного картофеля, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана теплой воды, мука, чернослив.

Сделать пюре из отварного картофеля, посолить, добавить растительное масло, теплую воду и столько муки, чтобы получилось некрутое тесто.

Дать постоять минут двадцать, чтобы мука набухла, в это время приготовить чернослив — очистить его от косточек, залить кипятком.

Раскатать тесто, нарезать стаканом кружки, в середину каждого положить чернослив, сформовать котлеты, защемив тесто в виде пирожков, обвалять каждую котлету в панировочных сухарях и жарить на сковороде в большом количестве растительного масла.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ГРУЗИНСКИ

500 г картофеля, 2 луковицы, 1—1 1/2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка семян кинзы (кориандра), 2 чайные ложки хмели-сунели, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 долька чеснока, зелень петрушки, черный перец, соль.

Очищенный картофель сварить на пару или в очень небольшом количестве воды. В горячем виде размять и взбить так, чтобы получилась однородная масса без комков. Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать в подсолнечном масле. К полученной пюреобразной картофельной массе добавить спассерованный лук, истолченные семена кинзы, чеснок, хмели-сунели, молотый черный перец, уксус, соль и тщательно размешать. Затем переложить на тарелку, полить подсолнечным маслом и посыпать зеленью петрушки.

ЧЕЧЕВИЦА В ГУСТОМ СОУСЕ

Замоченную на ночь набухшую чечевицу залить необходимым количеством горячей воды, добавить 1 мелко нарезанную луковицу и сварить чечевицу до готовности на слабом огне. Оставшийся отвар отцедить в миску.

Приготовить густой острый соус: поджарить в растительном масле еще одну нарубленную луковицу, слегка обсыпав мукой, добавить раздавленную дольку чеснока, 1 чайную ложку острого перца, гвоздику и корицу на кончике ножа. Все вместе перемешать и еще слегка обжарить. К приготовленному луку и специям добавить густую томатную пасту или кетчуп, влить немного отвара чечевицы и проварить на слабом огне до загустения соуса. Заправить готовую чечевицу получившимся густым томатным соусом и подать горячей или холодной, по вкусу.

ОВОЩИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка жидкого меда, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 чайной ложки молотого имбиря, 1 чайная ложка карри, молотая корица, кориандр, жгучий красный перец, душистый перец, 3 моркови, зеленый лук, 2 веточки сельдерея, 2 головки кольраби, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 2 дольки чеснока, 1/2 свежего ананаса или около 300 г консервированного, 4 ст. ложки рафинированного подсолнечного масла.

В соевом соусе размешать мед и крахмал, заправить имбирем, карри, небольшим количеством корицы, кориандра, жгучего красного перца.

Морковь нарезать кружочками, зеленый лук и сельдерей мелко порубить. Очищенную кольраби нарезать соломкой.

Вымытый сладкий перец разрезать пополам и, удалив плодоножку, сердцевину с семенами и белые перегородки, нарезать соломкой. Мелко нарезать очищенный чеснок. Мякоть ананаса нарезать кубиками, при этом собрать сок.

В большой сковороде разогреть подсолнечное масло и слегка обжарить чеснок. Затем добавить овощи и жа-

рить на среднем огне при постоянном помешивании примерно 5 мин.

Ананас с соком положить в овощи, добавить 6 столовых ложек воды, закрыть крышкой и тушить на среднем огне 2—3 мин. Вылить в сковороду смесь соевого соуса со специями и дать закипеть.

На гарнир подать рис.

БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОН

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ

300 г макарон, 2 средние луковицы, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 2 стебля лука-порея, 2 ст. ложки растительного масла, 3—4 ст. ложки овощного бульона, 1/2 чайной ложки меда, 1 ст. ложка уксуса, молотый черный перец, соль, 2 ст. ложки кунжутного семени.

Макароны отварить в подсоленной воде (8—10 мин), откинуть на дуршлаг. Репчатый лук мелко нарезать. Перец и лук-порей вымыть. Перец разрезать пополам, удалить плодоножку, сердцевину с семенами и белые перегородки. Нарезать вначале полосками, затем квадратами или ромбами. Лук-порей нарезать кольцами шириной 2 см. Растительное масло разогреть в сковороде и слегка обжарить овощи. Затем залить овощным бульоном и тушить 5 мин. Заправить медом, уксусом, солью и перцем. Перемешать с макаронами.

Кунжутное семя обжарить в сковороде без масла. Перед подачей посыпать им макароны. Украсить зеленью петрушки.

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

400 г тонких макарон, 250 лука-порея, 2 луковицы, 100 г шампиньонов, 4 ст. ложки растительного масла, 150 г зеленого горошка, 4 ст. ложки соевого соуса, перец, соль.

Отварить макароны, воду слить. Морковь очистить, нарезать крупными ломтиками, бланшировать в горячем бульоне около 3 мин. Бульон слить в отдельную посуду.

Лук-порей вымыть и нарезать тонкими колечками. Репчатый лук очистить и нарезать полосками. Грибы очистить, вымыть, нарезать крупными ломтиками. Потушить порей и репчатый лук в горячем масле в течение 5 мин. Добавить морковь, тушить еще 5 мин. Положить макароны и обжаривать все вместе в течение 10 мин. Добавить грибы и зеленый горошек и жарить 5 мин. Влить бульон, оставшийся от варки моркови, и соевый соус. Посолить и поперчить по вкусу.

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

250 г широких макарон, 1—2 ст. ложки растительного масла, 2 баклажана, 2 дольки чеснока, 4 помидора, перец, 1 пучок базилика, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде с добавлением небольшого количества растительного масла.

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на 2 части, нарезать ломтиками. Чеснок очистить, измельчить.

Баклажаны и чеснок обжарить в растительном масле. Добавить ломтики помидоров, посолить, поперчить и жарить на сильном огне около 10 мин.

Вымыть базилик, обсушить его, мелко нарезать.

Выложить макароны на блюдо. Сверху полить томатно-баклажанным соусом. Украсить базиликом.

КАША С ЯБЛОКАМИ

Сварить негустую кашу на воде (манную, пшенную, овсяную). Отдельно натереть на терке очищенное яблоко кисло-сладких сортов. Перед подачей выложить натертое яблоко непосредственно в тарелку из расчета одно яблоко средних размеров на две порции. Перед употреблением перемешать, добавив по вкусу немного сахара. Вместе с яблоком можно натереть также немного моркови.

1 стакан риса, 4 ст. ложки растительного масла.
Для соуса: *3—4 сухих гриба, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г изюма (кишмиша), 50 г сладкого миндаля, сок лимона и сахар по вкусу.*

Рис отварить в соленой воде до мягкости, откинуть, дать хорошенько стечь воде, сложить в кастрюлю, примять, чтобы не рассыпался, полить 1 столовой ложкой масла и дать остыть.

Из этой массы разделать котлеты, обвалять в сухарях и быстро поджарить с обеих сторон.

Приготовление соуса: из размоченных грибов сварить бульон; мелко нарезанный лук поджарить в масле, прибавить муку и прожарить вместе. Влить, постепенно помешивая, стакан грибного бульона и прокипятить. Изюму и миндалю дать несколько раз вскипеть в воде. Вынуть, чтобы стекла вода. Добавить в соус сок лимона, сахар, соль по вкусу, целый изюм и нашинкованный миндаль. Дать вскипеть. Этим соусом полить каждую порцию котлет.

РИС С ОВОЩАМИ

2 стакана риса, 1 луковица, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, растительное масло, соль.

Это блюдо лучше готовить в кастрюле с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на огонь, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3 1/2 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно. В это время подготовить овощи — обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 мин. В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться.

РИЗОТТО С ОРЕХАМИ И ГРИБАМИ

300 г риса, 1/2 маленькой луковицы, 100 г растительного масла или маргарина, 3 очищенных помидора, 100 г сухих грибов, 300 г очищенных лесных орехов, соль.

Поджарить мелко нарезанный лук до золотистого оттенка, использовав 80 г маргарина, добавить мелко нарезанные помидоры и грибы, предварительно замоченные в теплой воде. В ту же посуду всыпать рис и отварить его, подливая понемногу воду, посолить.

Когда рис будет почти готов, добавить нарезанные орехи, все тщательно перемешать, положить оставшиеся 20 г маргарина и подавать к столу в горячем виде.

РИС ИЗЫСКАННЫЙ

3—4 стакана отварного рассыпчатого риса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка оливкового масла, фрукты (свежие или сушеные), финики, орехи, миндаль.

Рис смешать с сахаром и оливковым маслом и выложить в форму для пудинга слоем толщиной 2 см. Сверху положить различные фрукты и слегка придавить.

Затем опять положить слой риса, слой фруктов и так далее. Верхний слой должен быть из риса.

Варить на паровой бане в течение получаса.

Снять с огня, дать блюду немного остыть и подавать в теплом виде, украсив орехами и финиками.

РЕЦЕПТ ПОСТНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА И ПОДГОТОВКА ЕГО К ВЫПЕЧКЕ

1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 3/4—1 стакан растительного масла, 30—40 г дрожжей, 1 чайная ложка соли, 3 ст. ложки сахарного песка.

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто. Если предполагается сладкая начинка, то добавить сахар, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформовать пирог. Тесто для донышка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазать растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше (7—8 мм), наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине верха пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. Поверхность пирога смазать сладким крепким чаем при помощи кисточки и выпекать при температуре 180°С до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре — оно тогда получается особенно белым.

ПОСТНОЕ ТЕСТО ДЛЯ СЛАДКИХ ПИРОГОВ

2 стакана муки, 1 стакан воды, 2 ст. ложки постного масла, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка соли, лимонная цедра, ванилин или корица, мед для смазки, 10 г дрожжей.

Развести дрожжи теплой водой, замесить тесто из муки и теплой воды, добавить распущенные дрожжи, всыпать чайную ложку соли, хорошо промесить тесто, добавить подсолнечное масло. Растереть сахар с лимонной цедрой, или корицей, или ванилином, добавить муку, все соединить с тестом. Поставить в теплое место. Когда поднимет-

ся, сделать круглый пирог с бортиком с любой сладкой начинкой. Сверху сделать решетку из полосок теста. Опять дать подняться, смазать медом с водой, выпекать.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (ОТКРЫТЫЙ)

6—7 крупных яблок, 2/3 стакана сахара, корица, тесто.

Яблоки очистить и нарезать на четвертушки, вынуть семена и разрезать еще раз пополам. Полученные дольки яблок выкладывать на раскатанный до толщины 1 см пласт теста, приподнять бортик и украсить его «веревочкой» из теста. Посыпать сахаром и корицей.

ПИРОГ С МОРКОВЬЮ НЕСЛАДКИЙ

5—6 морковок, 2 луковицы, соль, растительное масло.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек, обжарить в масле до мягкости. Тесто подготовить по первому рецепту. Пирог выпекать закрытым.

ПИРОГ С ГРИБАМИ

0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан вареного риса или гречки, 1 луковица, растительное масло, соль, тесто.

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2—4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Тесто подготовить по первому рецепту. Пирог сформовать закрытый, четырехугольной формы.

ПИРОГ С ЛОСОСИНОЙ

В растительном масле поджарить мелко нарезанную луковицу, положить туда же лососину, нарезанную не-

бо льшими кусочками, посолить и жарить под крышкой. Через 5–7 мин влить туда 2 столовые ложки уксуса и полчашки воды, добавить лавровый лист и перец, вскипятить на сильном огне, вынуть рыбу и остудить.

Приготовить обычный фарш для пирога из филе рыбы (обжарить, пропустить через мясорубку и смешать с обжаренным репчатым луком и рассыпчатым рисом). Дрожжевым тестом обложить глубокую форму для пирога, положить на дно слой фарша, затем слой лосося, так чередовать, пока не кончится начинка, влить стакан процеженного через сито соуса, в котором жарилась рыба, покрыть слоем теста, оставив в центре небольшое отверстие для выхода пара и поставить в духовку на 1 час.

ПИРОГ С КЛЮКВОЙ

1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала.

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку, добавить крахмал, перемешать. Тесто разделить на кусочки весом около 100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки. Хорошо защипать края и укладывать в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать расстояться и выпекать на среднем огне. Отдельные булочки соединяются в пирог. Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой. Такой пирог можно приготовить с любой другой ягодной начинкой либо с начинкой из джема.

ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

Для постного дрожжевого теста: примерно 4 стакана муки, 2 тонких стакана теплой воды, 30–50 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 тонкий стакан растительного масла, соль.

Для начинки: 1 кг черники, 100 г сахара, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей

Для смазывания: 2 ст. ложки сладкого чая.

Раскатать тесто в виде овальной лепешки толщиной 1 см, перенести на противень, разровнять, наколоть вилкой по всей поверхности, посыпать ровным слоем сухарей, на них также ровным слоем положить чернику, смешанную с сахаром, поверх ягод сделать решетку из теста, нарезанного гофрированным ножом тонкими ажурными полосками, загнуть бортик. И решетку, и бортик тщательно смазать чаем. Украсить бортик листиками и цветком из теста, их также аккуратно смазать.

Выпекать пирог при температуре 180—200°С до готовности. Подавать к чаю.

ГРИБНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ С РЫБОЙ

40 г сушеных грибов, 300 г рыбы, 2—3 луковицы, 100 г растительного масла, соль, перец, мука.

Сушеные грибы промыть, замочить, затем варить в той же воде до тех пор, пока они не размягчатся. Затем мелко их нарезать и поджарить в растительном масле, прибавить туда рубленую рыбу, очистив ее от костей. Посолить и посыпать перцем. Несколько луковиц отдельно поджарить в масле и положить туда же. Мешать эту массу и, когда она хорошо прожарится, остудить и использовать для начинки пельменей из постного теста. Для пельменей тесто замешивается на воде из пшеничной муки высоких сортов, можно пополам с гречневой мукой (на 3 стакана муки — 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки соли).

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, щепотка соли, 2—3 ст. ложки растительного масла.

Для начинки: 500 г вишни, 200 г сахара.

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и дать «отдохнуть» около часа. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов положить начинку из вишни, соединить противополож-

ные углы и защипать. Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут.

Начинку из вишни нужно приготовить заранее. Вишню с удаленными косточками положить в стеклянную или эмалированную посуду, засыпать сахаром и дать постоять на солнце 2—3 часа, чтобы сахар хорошо впитался в мякоть вишен. Образовавшийся сок слить, а вишнями начинить вареники.

Косточки, 6—7 шт., раздробить, залить водой (3/4 стакана) и кипятить в эмалированной посуде. Отвар процедить, добавить сахар, вновь довести до кипения, охладить, смешать с вишневым соком и полить готовые вареники.

Точно так же можно приготовить вареники с картофельным пюре с луком, с капустой — те и другие очень вкусны, если их затем обжарить, а также с любой другой начинкой — с крупяной, грибной и т.д.

ПОСТНЫЕ ВАТРУШКИ

Ватрушки приготовить из обычного дрожжевого постного теста. Готовое тесто нарезать на кусочки весом около 100—120 г, каждый раскатать скалкой на столе, подсыпать муки. Должна получиться лепешка размером с небольшое блюдце. На середину каждой лепешки положить начинку и красиво защипать края, оставляя середину открытой. Переложить на лист, смазанный маслом; края ватрушек смазать крепким сладким чаем и выпекать в горячей духовке 15—20 мин. Как только зарумянятся и легко будут сдвигаться с места — ватрушки готовы.

ВАТРУШКИ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ

500 г ягод, 1 стакан сахара

Ягоды вымыть, обсушить в полотенце, пересыпать сахаром. Приготовить постное дрожжевое тесто (см. рецепт), положить начинку и испечь. Особенно хороши ватрушки с черникой.

ТОРТ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

2 стакана сахара, 1 стакан постного масла, соль по вкусу, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 2 стакана яблочного отвара, 1 чайная ложка соды, 4 стакана муки, 1 1/2 чайной ложки корицы, 2 ст. ложки уксуса.

Сахар и растительное масло хорошо растереть, добавить соль, изюм (кишмиш), пропущенный через мясорубку, мелко нарубленные орехи, развести яблочным отваром (из сушеных яблок), добавить соду, все тщательно перемешать, понемногу добавляя муку, добавить молотую корицу, перед тем, как поставить в духовку, добавить уксус. Выпекать 50—55 мин в хорошо разогретой духовке.

КОВРИЖКА

1 стакан сахарного песка, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда, 1 чайная ложка соды, 2 ст. ложки порошка какао (или растворимого кофе), измельченные пряности: гвоздика, корица, кориандр, по 1/2 стакана изюма и орехов, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки масла для смазывания формы.

В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30—40°С жидкость всыпать соду, какао или кофе и пряности и тщательно вымешать, чтобы не осталось комков. Добавить орехи, изюм и муку — сколько потребуется, чтобы тесто по густоте напоминало хорошую сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и посыпанной мукой. Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и прослоить джемом, а сверху покрыть глазурью. Глазурь можно приготовить с растительным маргарином.

Приготовление глазури: смешать 150 г сахарной пудры с 2 столовыми ложками порошка какао, 3 столовыми ложками горячей воды и 2 столовыми ложками мягкого комнатной температуры маргарина.

БЛИНЫ

0,5 л воды, 50 г растительного масла, 150—200 г муки, сода и соль на кончике ножа, сахар по вкусу

Растворить в воде соль, сахар, всыпать муку и замесить жидкое тесто. Добавить соду и масло. Хорошо размешать. Смазать сковородку растительным маслом один раз и испечь блины. Промазать каждый блин медом. Можно смазать блины вареньем и свернуть в трубочки.

ПОСТНЫЕ РУССКИЕ БЛИНЫ
(старинный рецепт)

1 1/3 стакана гречневой муки, 2 2/3 стакана пшеничной муки, 25 г дрожжей, 1 чайная ложка соли, 1 ст ложка сахара, растительное масло.

С вечера из гречневой и половины пшеничной муки, дрожжей и воды замесить довольно густое тесто и поставить на холод. На другой день прибавить остальную муку, соль и сахар и дать подняться. За полчаса до того, как печь блины, долить теплой воды, чтобы тесто имело густоту сметаны.

ШАРЛОТКА ИЗ ЯБЛОК С ГРЕНКАМИ

1 белый батон, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара или сиропа от варенья, корица, 1 чайная ложка растительного масла, 1/2 стакана сахара, 5—6 яблок.

Взять белый батон, нарезать тонкими ломтиками, смочить их в сиропе, приготовленном из 1/2 стакана воды и 2 столовых ложек сахара (или сиропа от варенья) и щепотки корицы, подсушить в духовке. Обложить этими сухариками дно и бока кастрюльки или формы для пирога, смазанные растительным маслом. 5—6 яблок очистить от кожуры и косточек, мелко нарезать и наполнить ими кастрюлю, пересыпая каждый ряд сахаром, накрыть такими же ломтиками батона и крышкой и поставить в духовку не менее, чем на 40 мин. Подавая, осторожно выложить на блюдо.

НАПИТКИ

КВАС ИЗ РЕВЕНЯ

2 л воды, 300 г ревеня, 200 г сахара, цедра лимона или апельсина, листья черной смородины, 15 г дрожжей.

Ревень промыть, нарезать, сварить со специями и дать настояться. Отвар процедить, добавить в него сахар. В остывший до 35°С отвар положить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил. Процедить, охладить в холодильнике в плотно укупоренной посуде.

МАЛИНОВЫЙ КВАС

1—1,5 кг малины, 5 л воды, 2—2,5 стакана сахара, 10—15 г дрожжей, 1—2 ст. ложки изюма.

В кипящую воду всыпать сахарный песок, добавить отжатый из ягод сок и растертые с сахарным песком дрожжи и поставить на 1—2 дня в теплое место для брожения (можно добавить какой-либо кислый сок или лимонную кислоту). На поверхности кваса должна появиться пена. Готовый квас перелить в бутылки, добавить изюм. Бутылки хорошо закупорить пробками и поставить в холодное место.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕКЛЫ С ОБЛЕПИХОЙ

2 л воды, 1 стакан свежих ягод облепихи или 2/3 стакана облепихи, протертой с сахаром, 1 средняя свекла, сахар по вкусу, 2 ст. ложки крахмала.

Свежую или протертую с сахаром облепиху залить водой и довести до кипения. Сырую свеклу натереть на мелкой терке, добавить полстакана воды и отжать в марле. Полученный сок добавить к вскипевшей облепихе, прокипятить, добавить крахмал, разведенный в 1 стакане воды, и еще раз довести до кипения.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки манной крупы.

В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком хорошо ее размять, добавить 1/3 стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Полученный сок поставить в холодное место. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить в течение 5 мин, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно, при помешивании.

После 20 минут медленного кипения всыпать сахарный песок, дать массе вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый ранее сок и взбить венчиком до состояния густой пены. При увеличении массы в объеме в два раза разлить ее в вазочки и вынести в холодное место.

МУСС ИЗ СЫРЫХ ЯБЛОК

700 г яблок, 1/2 стакана сахарного песка, 2 чайные ложки желатина, 2 стакана воды, 1 чайная ложка лимонного сока.

Свежие яблоки очистить от кожуры, залить ее водой и поставить варить. Когда кожура хорошо разварится, процедить отвар через сито, положить сахар, все размешать и ввести заранее приготовленный желатин. Затем отвар поставить на плиту и, помешивая, варить до растворения желатина.

Очищенные и залитые водой (чтобы не темнели) яблоки натереть на терке и сразу же опустить в немного охлажденный желатиновый отвар. Приступить к взбиванию мусса. Взбивать мусс до густоты сметаны, после чего разлить в формы.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ С БРУСНИКОЙ

1 кг свежих яблок, 300 г сахара, 300 г брусники, 50 г сахарной пудры.

Из яблок удалить сердцевину, а образовавшееся углубление заполнить брусникой с сахаром.

Яблоки уложить на противень, подлить немного воды и запечь. При подаче посыпать сахарной пудрой.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

200 г яблок, 200 г груш, 200 г слив, 300 г винограда, 150 г сахара, 50 г лимонного сока, 200 мл вина, 120 г орехов (или миндаля).

Фрукты промыть, удалить сердцевину и косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины разрезать пополам. Заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазе и залить виноградным вином. Сверху посыпать рублеными орехами.

СОДЕРЖАНИЕ

По вопросам, связанным с приобретением
этой книги оптом или в розницу,
обращаться по адресу:
117607, Москва, Раменки, д.9, корп.4
Телефоны: (095) 932-79-01, 932-79-02, 932-77-85
Факс: (095) 932-29-23
E-mail: inc@labirint.msk.ru
htt..//WWW.labirint-press.ru

Издание для досуга

БЛЮДА ПОСТНОЙ КУХНИ

Сборник

Редактор Е.П.Михайлова
Технический редактор О.Б.Шмалько
Корректор И.В.Семенова

ИД № 00583 от 15.12.1999 г.
Подписано в печать с готовых диапозитивов 29.11.2000 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 1,5. Тираж 30 000 экз.
Заказ № 381.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2; 953 000 — книги, брошюры.

Издательство «Лабиринт-Пресс».
117607, Москва, Раменки, д. 9, корп. 4.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов на ГИПП «Вятка».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.


ISBN 5-9287-0058-X
9 785928 700584



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190